

go sports infotagung

Skript zum Workshop: Helfen und Sichern

Referentin: Katharina Meier zu Farwig

Warum ist Helfen und Sichern so wichtig?

Für die Übenden ist das gegenseitige Helfen und Sichern im Sportunterricht wichtig, weil...

- dadurch Ängste abgebaut werden.
- sie sich mit dem Bewegungsablauf vertraut machen.
- dadurch ihre Selbstständigkeit verbessert wird.

Für die Helfenden ist das gegenseitige Helfen und Sichern im Sportunterricht wichtig, weil...

- sie nicht nur helfen, sondern auch Tipps zur Verbesserung der Bewegungen geben können.
- es Auswirkungen auf das eigene Bewegungskönnen hat.

Für die Organisation des Unterrichts ist das gegenseitige Helfen und Sichern im Sportunterricht wichtig, weil...

- die aktive Beteiligung der Teilnehmenden höher ist.
- in Kleingruppen geübt werden kann.
- eine differenzierte Aufgabenstellung leichter möglich ist.

Generell ist das gegenseitige Helfen und Sichern im Sportunterricht wichtig, weil...

- Ziele nur in Kooperation erreicht werden können.
- untereinander Rücksicht genommen werden muss.
- Verantwortung übernommen werden muss.

Was ist der Unterschied zwischen Helfen, Bewegungsbegleitung und Sichern?

Helfen:

Beim Helfen greifst Du aktiv in den Bewegungsablauf der Übenden ein oder nutzt Geländehilfen (Geräte) zur Unterstützung. Helfen soll die Übenden in die Lage versetzen, eine Bewegung erfolgreich und richtig auszuführen und dabei evtl. fehlende Kraft ersetzen.

Bewegungsbegleitung:

Die Bewegungsbegleitung stellt ein begleitendes Verhalten mit Körperkontakt am Übenden dar. Im Gegensatz zum Helfen leistest Du keine ständige, aktive Unterstützung. Hier gilt: So viel wie nötig und so wenig wie möglich!

Sichern:

Beim Sichern versuchst Du das Gefahrenrisiko zu vermindern. Dabei wird nur im Notfall in den Bewegungsablauf eingegriffen. Beachte dabei:

- Sichern ist erst dann anzuwenden, wenn Helfen nicht mehr nötig ist.
- Risikoreiche Bewegungen müssen durch aktives Eingreifen jederzeit unter Kontrolle des Helfers bleiben.
- Sichern erfordert Erfahrung und Übung.

Grundsätzlich gilt für den Helfer:

Derjenige, der hilft, die Bewegung begleitet und sichert, sollte sich der Verantwortung immer bewusst sein, die er übernimmt. Die folgenden Grundsätze sollten dabei beachtet werden. Sie dienen zusätzlich auch dem Selbstschutz des Helfers.

1. Der Helfer sollte den Geräteaufbau überwachen, mithelfen und überprüfen.
2. Der Helfer muss die Übungstechnik und die Gefahrenpunkte bei der Ausführung genau kennen.
3. Der Helfer muss die Helfergriffe kennen und auf die Übung richtig anwenden können. Die Hilfeleistung endet erst dann, wenn die Übung sicher abgeschlossen ist.
4. Der Helfer sollte sich immer so nahe und lange wie möglich am Übenden befinden. Im ersten Teil der Hilfeleistung bewegt sich der Helfer dem Übenden entgegen, um im zweiten Teil in Bewegungsrichtung begleitend zu unterstützen.
5. Der Helfer sollte sich immer so nahe und lange wie möglich am Übenden befinden. Im ersten Teil der Hilfeleistung bewegt sich der Helfer dem Übenden entgegen, um im zweiten Teil in Bewegungsrichtung begleitend zu unterstützen.
6. Grundsätzlich darf nur so viel geholfen werden, wie zum Gelingen der Übung notwendig ist. Allerdings muss der Übende immer das sichere Gefühl haben, dass er sich auf den Helfer verlassen kann.
7. Die Hilfestellung ist so zu dosieren, dass der Übende die Möglichkeit hat, sein Lernziel durch eigene Leistungen zu erreichen, aber der Sicherheitsaspekt geht vor.

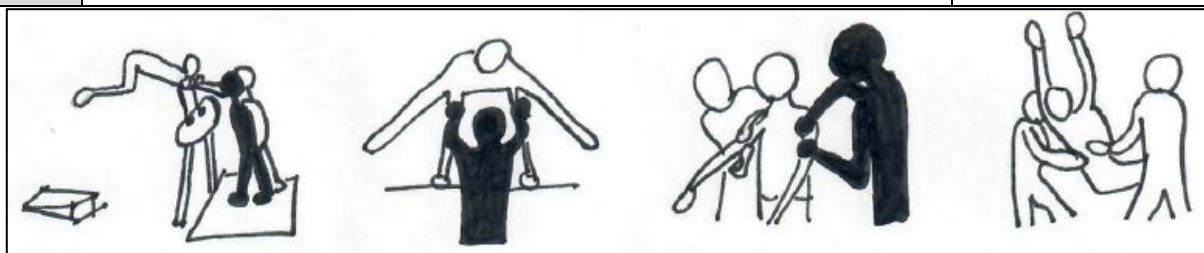
go sports infotagung

8. Der Helfer sollte darauf achten, dass er mit seinen Händen und Armen nicht zwischen Übenden und Gerät kommt. Dieses ist besonders beim Barren, Reck/Stufenbarren und Schwebebalken zu berücksichtigen.
9. Die Anzahl der Helfer richtet sich nach dem Gewicht des Übenden, der Richtung und Geschwindigkeit der Bewegung und vor allem nach den Fähigkeiten des Helfers.
10. Die Übenden sollen an geeigneter Stelle vom Lehrenden zur gegenseitigen Hilfeleistung angeleitet werden.

Bestimmungen für den Schulsport (September 2018): Die aufsichtführende Person muss „Schülerinnen und Schüler beim Sichern und Helfen einbeziehen und entsprechend anleiten. Hierbei sind die körperlichen Voraussetzungen wie z. B. Kraft, Körpergröße, Gewicht, Reaktionsvermögen etc. der Schülerinnen und Schüler sowie deren spezifischen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu berücksichtigen.“

Helfergriffe:

Helfergriff	Wie funktioniert's?	Anwendung
Klammergriff	Umklammern des Oberarms mit beiden Händen, die Finger beider Hände an der Innenseite des Oberarms anlegen, während die Daumen den Doppelgriff an der Außenseite verschließen.	Sprünge über Geräte Stützwüngen und Abgänge Handstützbewegungen
Halber Klammergriff	Greifen an beide Oberarme der Übenden, dynamisches Begleiten der Bewegung	Aufhocken, Grätsche über den Bock
Drehgriff	Die den Übenden zugewandte Hand wird im Handgelenk zu den Übenden gedreht, sodass der kleine Finger oben ist. Erst nach der Drehung wird an dem entsprechenden Körperteil zugefasst.	Drehbewegungen z.B. Salto
Trage- / Hebegriffe	Die Übenden werden mit der flachen Hand oder durch Umklammern unterstützt.	Überschlagbewegungen z.B. Flick-Flack
„Sandwich“-Griff	Der Körper der Übenden wird zwischen beiden Handflächen eingeklemmt. Dieses kann auch mit vorheriger Drehung der Handgelenke geschehen.	Landungen



Sei Dir Deiner Verantwortung bewusst, die Du für Übende und Dich selbst übernimmst. Bedenke Folgendes:

- Im ersten Teil der Hilfeleistung bewegst Du Dich als Hilfe den Übenden entgegen, um im zweiten Teil in Bewegungsrichtung begleitend zu unterstützen.
- Das Helfen endet erst dann, wenn die Übenden sicher stehen.
- Du solltest während der Hilfestellung möglichst nahe an den Übenden stehen.
- Fasse rumpfnah Körperteile an, d.h. Oberschenkel anstatt Unterschenkel.
- Richtiges Helfen und Sichern muss gelernt sein. Das lernst Du durch viel Praxis: „Übung macht den Meister!“

Literatur:

- Peter Mitmannsburger (2008) SICHERN & HELFEN – im Boden- und Gerätturnen der Volks- und Hauptschule. Zugriff unter: http://mitmannsgruber.net/wp-content/uploads/2015/06/Skript-Sichern-Helfen_VS_HS_komp1.pdf
- Rolf Dober (2007) Helfen – Hilfe geben. Zugriff unter: <http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/helfen.html>